



Dato: \_\_\_\_\_

Navn på pasient: \_\_\_\_\_

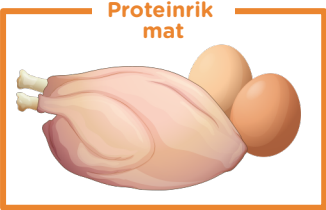
Anbefalt daglig energiinntak: \_\_\_\_\_

Anbefalt mengde Modulen per dag: \_\_\_\_\_

Foreskrevet av: \_\_\_\_\_

## Anbefalte matvarer

### Proteinrik mat



Fersk **kyllingbryst**  
minimum 150-200 gram/dag  
(ubegrenset)

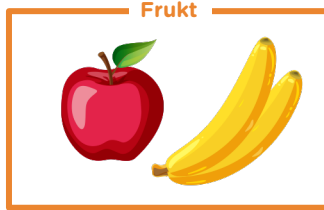
2 **egg**/dag

### Karbohydratrik mat



2 **poteter**/dag - skrelles,  
kokes og avkjøles før servering

### Frukt



2 **bananer**/dag

1 **eple**/dag (skrelt)

## Tillatte mat- og drikkevarer

### Proteinrik mat



Kylling kan byttes ut med én porsjon fersk, mager fisk (100-150 g) én gang i uken

Én boks tunfisk i oliven- eller rapsolje én gang i uken

Rødt kjøtt er ikke anbefalt, og bør unngås. Ved sterkt ønske kan imidlertid en begrenset mengde ferskt, ubehandlet, magert storfe kjøtt tillates, maks 200 gram per uke (kun én gang i uken).

### Karbohydratrik mat



Hvit ris (ubegrenset)

Risnudler uten konserveringsmidler (ubegrenset)

Rismel for baking (ubegrenset)

½ **søtpotet**/dag

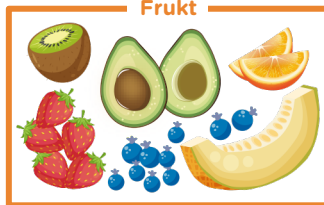
Fullkornsbrød 1 skive/dag

Linser, erter, kikerter eller bønner opptil 1,2 dl kokte/dag

Quinoa (ubegrenset)

1,2 dl havregryn  
(én porsjon havregryn eller havrekjeks) 1-2 dager/uke

### Frukt



1 **avokado**/dag  
(maks ½ avokado per måltid)

5 **modne jordbær**/dag

1 **melonskive**/dag

1 **pære, fersken eller kiwi**/dag

10 **blåbær** kan erstatte de tillatte jordbærene

Fra og med uke 10 kan all frukt innføres i små mengder (bortsett fra de som står på listen over ikke-tillatte frukter). For eksempel 1,2 dl mango/ananas i terninger eller appelsinskiver

### Grønnsaker



2 **tomater**/dag  
(alternativt 6 cherrytomater)  
Til hjemmelaget tomatsaus kan det brukes flere tomater.

2 **agurker**/dag (skrelt)

1 **gulrot**/dag

Fersk spinat  
(2,4 dl rå blader/dag)

3 **salatblader** én gang daglig

Squash (1 stor eller 2 små), 4-6 ferske sjampinjonger, 2 brokkoli- eller blomkål-buketter (men ikke alt på én gang)

Fra og med uke 10 kan alle grønnsaker innføres (bortsett fra de som står på listen over ikke-tillatte grønnsaker). For eksempel ½ rød paprika, kål og betor

### Tilbehør



Olje: olivenolje, rapsolje

Krydder (rene): salt, pepper, paprika, kanel, spisskummen, gurkemeie

Ferske urter: mynte, oregano, koriander, rosmarin, salvie, basilikum, timian, dill, persille

Andre smakstilsetninger: løk (alle typer), hvitløk, ingefær, fersk sitronsaft

Søtningmidler: honning (3 ss/dag), bordsukker (4 ts/dag)

Bakepulver (ikke gjær)

Tillatt frukt og grønt går fint i fryst form så lenge det ikke er tilsatt konserveringsmidler

Fortsetter på baksiden →

Hvis en mat- og drikkevare ikke står oppført på listen over anbefalte eller tillatte mat- og drikkevarer, betyr det at den ikke er tillatt



**25%**  
AV DAGLIG  
ENERGIBEHOV

### Drikkevarer



### Vann

Kullsyreholdig vann

Urtete (mynteblader eller en sitron-, lime- eller appelsinskive kan brukes som smakstilsetning)

Kamillete

1 glass ferskpresset appelsinjuice/dag

### Nøtter

6-8 mandler eller valnøtter/dag (ubehandlet, ikke saltet eller røstet)

2 ss rå tahini/dag (uten emulgatorer og sulfitter)

## Ikke tillatte mat- og drikkevarer

### Proteinrik mat



Kjøtt og fisk som er bearbeidet, forkokt eller røkt

Sjømat

Rødt kjøtt, svin, kalkun eller andre deler av kyllingen

Soyaprodukter

Meieriprodukter

Iskrem

Melkeerstatningsprodukter  
soyamelk, rismelk, mandelmelk

### Karbohydratrik mat



Hveteprodukter som frokostblandinger, brød og alle typer bakevarer, gjær til baking

Glutenfrie produkter som ikke er oppført ovenfor

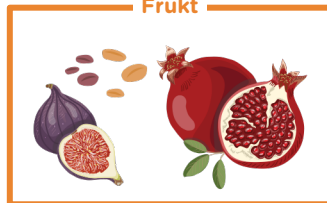
Soyaprodukter

Mais (tillatt fra uke 10)

Frosne poteter

Alt annet mel

### Frukt



Tørket frukt

All annen frukt (tillatt fra uke 10 i begrenset mengde)

Frukt som alltid bør unngås:  
persimon, granateple, kaktusfrukt og pasjonsfrukt

### Grønnsaker



Frosne grønnsaker tilsatt konserveringsmidler

Grønnskål

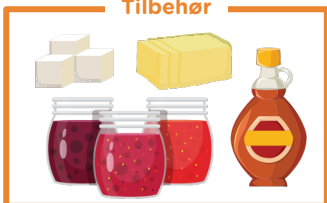
Purreløk

Asparges

Artisjokk

Stangselleri

### Tilbehør



Margarin

Sauser

Salatdressinger

Siruper (lønnesirup, maissirup osv.)

Alle typer syltetøy, marmelade

Kunstige søtningsmidler

Krydderblandinger

Andre oljer (soyaolje, solsikkeolje, maisolje osv.) og oljesprayer

### Drikkevarer



Alle typer brus

Fruktjuice

Andre søte drikker

Alkoholholdige drikkevarer

Kaffe

Te (unntatt urtete)

### Andre



Hermetiske produkter

Snacks i pose (potetgull, saltstenger, popkorn osv.)

Sukkertøy, sjokolade, kaker, kjeks

Tyggegummi

CDED bør gjennomføres i samråd med helsepersonell. Snakk med din lege/klinisk ernæringsfysiolog/IBD-sykepleier hvis du har spørsmål om CDED.

Notater: \_\_\_\_\_

**Modulen® IBD** er et næringsmiddel til spesielle medisinske formål til kostbehandling av Crohns sykdom. Skal brukes under medisinsk tilsyn. Kun egnet fra 5 års alder. **ModuLife™** skal brukes i samråd med helsepersonell. Programmet er ikke ment å være en erstatning for din lege, og utgjør heller ikke medisinsk rådgivning. Snakk med legen din eller klinisk ernæringsfysiolog hvis du har spørsmål om kostholdsprogrammet.

Nestlé Health Science, postboks 683, Skøyen, 0214 Oslo. Tlf. 67817400. Ved produktspørsmål: 800 31 425, [www.nestlehealthscience.no](http://www.nestlehealthscience.no)  
© 2019 Nestlé. Forbeholdt alle rettigheter. Hvis ikke annet er angitt eies varemerket av Société des Produits Nestlé SA, Avenue Nestlé 55, 1800 Vevey, Switzerland - October 2022